

Vad är hetsättningsstörning?

Hetsättningsstörning (som på engelska kallas binge eating disorder och förkortas till BED) är en ätstörning som liknar bulimia nervosa men med ett viktigt undantag. Precis som vid bulimi kännetecknas hetsättningsstörning av att en person hetsäter mat, men till skillnad från bulimi försöker personen inte att bli av med maten.

Att äta sig proppmätt är någonting som de flesta har gjort. Men detta är inte samma sak som händer när man har en hetsättningsstörning. Precis som vid bulimia nervosa äter man mycket stora mängder mat på ganska kort tid. Ofta är det mat som man annars försöker undvika för att inte gå upp i vikt. Innan hetsättningsattacken kan personen uppleva ett stigande sug efter förbjuden mat. Under själva hetsätningen känns det som om man tappar kontrollen. Efteråt kan man känna stark ångest, oro, uppgivenhet eller äckel över allt man har ätit. Personen kan känna sig både fysiskt utmattad och fylld av självförakt, men till skillnad från bulimia nervosa använder man sig inte av så kallad kompensationsbeteende (t.ex. självframkallad kräkning, användning av laxermedel, fasta, motion) för att bli av med maten. Eller om detta sker är det i mycket begränsad utsträckning.

En person som har en hetsättningsstörning är ofta överviktig eller har normal vikt. Eftersom man känner stor skam för sitt beteende, försöker man dölja problemen och låtsas att allt är bra. Precis som vid bulimi kan man känna sig misslyckad och maktlös. Tankarna kretsar ständigt kring mat, koncentrationsförmågan påverkas och sömnproblem blir vanliga. Man kan vara upptagen av vad man tror att andra tänker på en och man kan pendla mellan hopp om att äntligen kunna ta kontroll över sina problem och förtvivlan över att det aldrig sker.

Många med en hetsättningsstörning har också problem med depression, självmordstankar eller självskadande. Ångest och fobier kan förekomma, och många drar sig undan sin omgivning, isolerar sig på grund av skammen och känner sig övertygade om att andra tycker att de är äckliga. Detta kan i sin tur leda till problem med missbruk och

beroende. Man kan få ekonomiska problem på grund av de stora summor pengar som går åt till att köpa mat.

Sett i förhållande till andra ätstörningar är hetsättningsstörning vanligare än anorexia nervosa, framförallt senare i livet. Det är dock inte ovanligt att någon med en hetsättningsstörning har haft andra ätstörningar under sitt liv. Vissa har problem med anorexi i unga år som senare övergår i bulimi när man har svårt att stå emot impulser att äta. Till sist kan sjukdomsbilden övergå i en hetsättningsstörning när personen inte längre orkar kompensera för sina hetsätning. En person som har gått igenom en sådan process kan känna mycket stark självförakt.

Följande kriterier ska uppfyllas för att få diagnosen enligt DSM-5:

- Upprepade episoder av hetsätning. Kriteriet är samma som vid bulimia nervosa.
- Hetsätningsepisoderna är förknippade med minst tre av följande kännetecken: a) personen äter mycket snabbare än normalt; b) personen äter tills en obehaglig mättnadskänsla uppnåtts; c) personen äter stora mängder mat utan att känna fysisk hunger; d) personen äter ensam på grund av skam de stora matmängderna; e) personen känner sig äcklad av sig själv, nedstämd eller mycket skuldtyngd efter att ha hetsätit.
- Personen är tydligt plågad av hetsätandet.
- Hetsätningen förekommer i genomsnitt minst en dag i veckan under tre mån.
- Hetsätningen är inte förknippad med upprepad kompensation och förekommer inte enbart under förloppet av AN eller BN.

Läs mer om ätstörningar

- Svenska Psykiatriska Föreningen (2015). Ätstörningar: Kliniska riktlinjer för utredning och behandling. Stockholm: Gothia.
- Clinton & Norring (2002). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & Kultur.

Läs mer om ämnet

- American Psychiatric Assoc. (2014). Mini-D 5: diagnostiska kriterier enligt DSM-5. Stockholm: Pilgrim Press.
- Birgegård A, Norring C & Clinton D (2012). DSM-IV versus DSM-5: Implementation of proposed DSM-5 criteria in a large naturalistic database. International Journal of Eating Disorders, 45: 353-361.
- Birgegård A, Clinton D & Norring C (2013). Diagnostic issues of binge Eating in eating Disorders. European Eating Disorders Review, 21: 175-183.

Hitta på internet

- www.atstorning.se
- www.friskfri.se
- www.tjezonen.se
- www.1177.se

Om KÄTS

KÄTS är en verksamhet inom Stockholms läns landsting som bedriver forskning och utbildning om ätstörningar.

KÄTS informationsblad försöker ge svar på några av de vanligaste frågorna som rör ätstörningar. I våra svar har vi försökt att sammanfatta det rådande kunskapsläget på ett så lätt begripligt sätt som möjligt. För att fördjupa sig i ämnen uppmanar våra läsare att titta närmare på våra litteraturtips.